**Перспективное планирование занятий по физической культуре**

**в подготовительной логопедической группе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **№****занятия** | **Программное содержание** | **Подготовка пособий** | **Подвижные игры** |
| **Сентябрь** | I неделя | № 1 | Упражнять в ползании под гимнастической скамейкой;Ходьбе и беге по гимнастической скамейке с различным положением рук. | 3 гимнастические скамейки по одной стороне площадки. | «Мяч водящему» |
|  |  | № 2 | Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками;Ходьбе и беге по скамейке широким шагом с различным положением рук. | Мячи, 2 гимнастические скамейки | «Подбей волан» |
|  |  | На прогулке | Закрепить ходьбу и бег по скамейке с различным положением рук;Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |  | «Мяч водящему»«Подбей волан» |
|  | II неделя | № 3 | Учить прыжкам в длину с места с мячом, зажатым между ступнями ног;Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. | Мячи по количеству детей | «Веревочка» |
|  |  | № 4 | Учить лазать по гимнастической лесенке чередующимся шагом;Упражнять в прыжках в длину с мячом, зажатым между ступнями ног. | Мячи по количеству детей | «Кошки-рыболовы» |
|  |  | На прогулке | Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице чередующимся шагом; прыгать в длину с места с мячом. | Мячи по количеству детей | «Веревочка»«Кошки-рыболовы» |
|  | III неделя | № 5 | Учить бегать по скамейке широким шагом прямо и боком;Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом | 2 скамейки | «Бег с барьерами» |
|  |  | № 6 | Упражнять в ловле мяча при перебрасывании снизу;В беге широким шагом по гимнастической скамейке прямо и боком. | Мячи на подгруппу детей;2 скамейки | «Круговая лапта» |
|  |  | На прогулке | Закреплять умение бегать по скамейке широким шагом и боком;Упражнять в ловле мяча при перебрасывании снизу. | Мячи на подгруппу детей;2 скамейки | «Бег с барьерами»«Круговая лапта» |
|  | IV неделя | № 7 | Учить быстрому разбегу в прыжках в длину;Упражнять в перебрасывании мяча снизу и от груди двумя руками. | Мячи на подгруппу детей; подготовить яму для прыжков | «Бег с барьерами», «Круговая лапта» |
|  |  | № 8 | Упражнять в ползании на четвереньках по наклонно поставленной доске;В прыжках в длину с разбега. | 4 мяча, 4 доски. | «Вниз-вверх», «Лиса и куры» |
|  |  | На прогулке | Закрепить упражнения в перебрасывании мяча от груди снизу двумя руками;Прыжки в длину с разбега. | Мячи на подгруппу детей; подготовить яму для прыжков | «Вниз-вверх», «Лиса и куры» |
| **Октябрь** | I неделя | № 9 | Учить приседать в парах на гимнастической скамейке;Упражнять в ползании на четвереньках по наклонно поставленной скамейке. | 2 шнура, скамейка | «Простые ловишки» |
|  |  | № 10 | Учить детей перебрасывать набивные мячи друг другу снизу;Упражнять в приседании в парах на гимнастической скамейке. | Набивные или резиновые мячи на подгруппу, 2 гимн.палки и шнур. | «Прокати мяч в ворота» |
|  |  | На прогулке | Закреплять умение приседать на гимнастической скамейке;Перебрасывать мячи друг другу снизу. | 2 скамейки гимнастические, мячи на подгруппу детей. | Простые ловишки»«Прокати мяч в ворота» |
|  | II неделя | № 11 | Учить попадать ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега;Упражнять в перебрасывании набивных мячей снизу. | Мячи на подгруппу детей, шнур. | «Медведь и пчелы» |
|  |  | № 12 | Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки;попадать ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега; | Маленький мяч | «Заполни ямку» |
|  |  | На прогулке | Закреплять умение перебрасывать мячи друг другу снизу;Прыжки в длину с разбега. | Мячи на подгруппу детей, шнур. | «Медведь и пчелы»«Заполни ямку» |
|  | III неделя | № 13 | Учить приседать и вставать с мешочком на голове без помощи рук;Упражнять в пролезании без задержки между рейками гимнастической стенки. | Мешочки по количеству детей, 2 длинных шнура | «Охотники и звери» |
|  |  | № 14 | Учить перебрасывать мяч друг другу одной рукой от плеча;Упражнять в умении приседать и вставать с мешочком на голове без помощи рук. | Мячи и мешочки по количеству детей | «Сядь первым» |
|  |  | На прогулке | Закреплять умение приседания с мешочком на голове; перебрасывании мяча одной рукой через плечо. |  | «Охотники и звери», «Сядь первым» |
|  | IV неделя | № 15 | Учить сгибать ноги в прыжках в высоту с разбега;Упражнять в перебрасывании мяча одной рукой от плеча. | Мячи на подгруппу детей, шнур. | «Второй лишний» |
|  |  | № 16 | Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом до верха;В прыжках в высоту и с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур. | Ленты, шнур. | «Наперегонки парами» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в перебрасывании мяча одной рукой от плеча;Лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом. | Мячи на подгруппу детей | «Второй лишний», «Наперегонки парами» |
| **Ноябрь** | I неделя | № 17 | Учить приседать и вставать с мешочком на голове на гимнастической скамейке;Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом. | Палки, шнур, скамейки, мешочки. | «Ноги от земли» |
|  |  | № 18 | Учить перебрасывать набивной мяч от груди двумя руками;Упражнять в приседании с мешочком на голове на гимнастической скамейке. | Мячи, мешочки, скамейки | «Перебрось через планку» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнение в приседании с мешочком на голове;Перебрасывать мяч от груди двумя руками. | Мешочки, мячи на подгруппу детей. | «Ноги от земли»«Перебрось через планку» |
|  | II неделя | № 19 | Учить прыгать с разбега через гимнастическую скамейку;Упражнять в перебрасывании набивного мяча от груди двумя руками. | Скамейка, набивные или резиновые мячи | «Попади в окошко» |
|  |  | № 20 | Упражнять в лазании по гимнастической лестнице чередующимся шагом, не пропуская перекладин; впрыжках с разбега через гимнастическую скамейку. | Скамейка, маленький мяч | «Солнце на дорожке» |
|  |  | На прогулке | Закреплять прыжки через скамейку; перебрасывание мяча от груди двумя руками. | Скамейка, набивные или резиновые мячи | «Попади в окошко»«Солнце на дорожке» |
|  | III неделя | № 21 | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке спиной вперед; в лазании по гимнастической стенке, чередующимся шагом, не пропуская реек. | Шнур, палки, скамейка. | «Бочком» |
|  |  | № 22 | Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч. | Маленькие мячи, обручи, скамейки. | «Пас в кругу» |
|  |  | На прогулке | Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке спиной вперед; в подбрасывании мяча одной рукой и ловле его. | Маленькие мячи, обручи, скамейки. | «Бочком», «Пас в кругу». |
|  | IV неделя | № 23 | Учить подпрыгивать с разбега, доставая подвешенный предмет; упражнять в подбрасывании и ловле маленького мяча одной рукой; учить бегу из разных исходных положений (прямо, боком, спиной). | Мячи маленькие, сетки, шнуры. | «Кто прыгает» |
|  |  | № 24 | Упражнять в беге из разных исходных положений в подпрыгивании с разбега; учить прыгать, смещая ноги вправо, влево с продвижением вперед. | Мячи в сетках, длинный шнур. | «Попади в корзину» |
|  |  | На прогулке | Закрепить упражнения в подпрыгивании с разбега, доставая подвешенный предмет; в прыжках, смещая ноги вправо-влево, с продвижением вперед. | Мячи в сетках, длинный шнур. | «Кто прыгает», «Попади в корзину» |
| **Декабрь** | I неделя | № 25 | Упражнять в ходьбе по г8имнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через предметы; в беге из разных положений (прямо, боком, спиной) | Мешочки по количеству детей, палки, скамейки, набивные мячи.  | «Затейники» |
|  |  | № 26 | Упражнять в бросании мешочков на дальность; в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через предмет | Мешочки по количеству детей, скамейки, набивные мячи. | «Лиса ликует» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в беге из разных положений; бросках снежков (мешочков) вдаль. | Снежки (мешочки) | «Затейники», «Лиса ликует» |
|  | II неделя | № 27 | Упражнять в прыжках из обруча в обруч на одной ноге, в энергичном выполнении замаха при метании мешочков на дальность. | Мешочки, обруч | «Успей первым» |
|  |  | № 28 | Упражнять в проползании на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине; прыжках на одной ноге из обруча в обруч. | Мешочки, обручи, мяч | «Кто быстрее» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в прыжках из обруча в обруч на одной ноге; метании снежков на дальность. | Обручи, снежки | «Успей первым», «Кто быстрее» |
|  | III неделя | № 29 | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком и спиной с мешочком на голове; в скольжении по скамейке на животе, подтягиваясь на руках. | Мешочки, мяч, скамейки | «Ловишки» |
|  |  | № 30 | Упражнять в метании мешочков на дальность в ходьбе с мешочком на голове, по скамейке с широким шагом, боком, спиной | Мешочки, мяч, скамейки | «Ледяная карусель» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в метан6ии снежков (мешочков) на дальность; ходьбе с мешочком на голове по скамейке боком и спиной. | Мешочки, мяч, скамейки, снежки | «Ловишки»«Ледяная карусель» |
|  | IV неделя | № 31 | Упражнять в прыжках в высоту на двух ногах боком через веревку, в замахе и метании мешочков на дальность из-за спины через плечо. | Мешочки, шнур или резинка | «Зимние катания» |
|  |  | № 32 | Упражнять в умении ходить по наклонно поставленной доске боком; переходить на гимнастическую стенку, залезать вверх и опускаться вниз. | 2 доски | «Две из трех» |
|  |  | На прогулке | Закреплять умение метать снежки на дальность из-за спины через плечо; ходить по бревну боком. |  | «Зимние катания», «Две из трех» |
| **Январь** | II неделя  | № 35 | Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в попадании в движущуюся цель. | Скакалки, мячи маленькие | «Перетяжки» |
|  |  | № 36 | Учить проползать на четвереньках под дугами; упражнять в прыжках через короткую скакалку. | Дуги, скакалки | «Гонки санок»» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке, метании снежков в движущуюся цель. | Санки с длинной веревкой, снежки (мешочки) | Перетяжки», «Гонки санок» |
|  | III неделя | № 37 | Упражнять в ходьбе по узкой гимнастической скамейке; в ползании на четвереньках под дугами. | Палки, шнуры, обручи | «Гонки санок» |
|  |  | № 38 | Упражнять в метании мешочков в движущуюся цель; в ходьбе по узкой гимнастической скамейке. | Мешочки, скамейки | «Два на два» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в ходьбе по узкой гимнастической скамейке; метание снежков в движущуюся цель. | Снежки. | «Гонки санок», «Два на два» |
|  | IV неделя | № 39 | Продолжать учить прыгать через короткую скакалку; упражнять в метании в движущуюся цель. | Скакалки, шнур, мячи. | «Слалом» |
|  |  | № 40 | Упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименным способом; в прыжках через короткую скакалку. | Скакалки по количеству детей | «Собери скорее» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в метании в движущуюся цель; ходьбе по гимнастической скамейке боком и спиной с мешочком на голове. | Снежки (мешочки0 | «Слалом», «Собери скорее» |
| **Февраль** | I неделя | № 41 | Упражнять в ходьбе по узкой гимнастической скамейке прямо и боком; попадать в вертикальную цель. | Палки, скамейки | «Мы веселые ребята» |
|  |  | № 42 | Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при метании в вертикальную цель; в ходьбе по узкой рейке, гимнастической скамейке прямо и боком;  | Палки, обручи, скамейки | «Ловишки-елочки» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в ходьбе по узкой гимнастической скамейке прямо и боком; попадать в вертикальную цель. | Снежки (мешочки) | «Мы веселые ребята», «Ловишки-елочки» |
|  | II неделя | № 43 | Упражнять в прыжках через короткую скакалку со сменой ног; в быстром переходе от замаха к броску в вертикальную цель. | Палки, скакалки, мишени, мешочки | «Тройки» |
|  |  | № 44 | Упражнять в лазании по гимнастической стенке по диагонали разноименным способом; в прыжках со скакалкой с продвижением вперед. | Палки, скакалки, шнуры, мешочки | «Северные олени» |
|  |  | На прогулке | Закреплять умения в лазании по гимнастической лесенке по диагонали; в бросках в вертикальную цель. | Снежки (мешочки) | «Тройки», «Северные олени» |
|  | III неделя | № 45 | Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове; в скольжении по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. | Мячи, скакалки, скамейки | «На санках» |
|  |  | № 46 | Учить попадать в вертикальную цель на расстоянии 3 метров; упражнять в ходьбе прямо и боком по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. | Мячи (мал.), мишени, мешочки | «Попробуй догони» |
|  |  | На прогулке | Закреплять броски в вертикальную цель на расстоянии 3 метров; ходьбу прямо и боком по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. | Мешочки на каждого ребенка | «На санках», «Попробуй догони» |
|  | IV неделя | № 47 | Учить спрыгивать с высоты 50 см.в условленное место; учить попадать в вертикальную цель с далекого расстояния (5-6 метров) | Мячи, мишени, мешочки, 1 плоский обруч | «Следопыт» |
|  |  | № 48 | Учить спрыгивать с высоты в обруч, затем выпрыгивать из него; упражнять в умении скользить по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, с мячом, зажатым между ступнями. | Мячи, 1 плоский обруч | «На одной ноге» |
|  |  | На прогулке | Закреплять прыжки с высоты 50 см. в условленное место; умение попадать в вертикальную цель с расстояния 5-6 метров. | Мячи, мишени, мешочки, 1 плоский обруч | «Следопыт», «На одной ноге» |
| **Март** | I неделя | № 49 | Учить ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками под прямыми ногами; учить продвигаться вперед прыжками с ноги на ногу. | Плоский обруч, гимнастические палки, мешочки | «Эстафета парами» |
|  |  | № 50 | Учить попадать в горизонтальную цель на расстоянии 3 метров; учить делать глубокие приседания с мешочком на голове. | Плоский обруч, гимнастические палки, мешочки | «Быстрые и меткие» |
|  |  | На прогулке | Закреплять прыжки вперед с ноги на ногу; попадать в горизонтальную цель на расстоянии 3 метров. | Плоский обруч, мешочки | «Эстафета парами», «Быстрые и меткие» |
|  | II неделя | № 51 | Учить прыгать с места как можно дальше; упражнять в точном попадании в горизонтальную цель. | 2 длинных шнура, обручи, ленты. | «Пробеги змейкой» |
|  |  | № 52 | Упражнять в быстром ползании между рейками стенки; прыжках в длину с места. | Гимнастические палки, мешочки, мишени, шнур. | «Пас» |
|  |  | На прогулке | Закреплять прыжки в длину с места; точное попадание в горизонтальную цель. | Мешочки, мишени | «Пробеги змейкой», «Пас». |
|  | III неделя | № 53 | Учить прыгать по гимнастической скамейке на двух ногах, продвигаясь вперед; упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки на быстроту. | Скамейки | «Горелки» |
|  |  | № 54 | Упражнять в точном попадании в горизонтальную цель; в продвижении по гимнастической скамейке прыжками на двух и одной ноге. | Корзины для мячей, мячи | «Медвежата» |
|  |  | На прогулке | Закреплять прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах; точное попадание в горизонтальную цель | Корзины для мячей, мячи | «Горелки», «Медвежата» |
|  | IV неделя | № 55 | Упражнять в прыжках через длинную скакалку; в метании в горизонтальную цель на точность. | Длинная скакалка, обручи, ленты | «Шесть городков» |
|  |  | № 56 | Упражнять в прыжках через длинную скакалку; умении бегать по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку, влезать до самого верха, переходить с пролета на пролет. | Длинная скакалка, мишени | «Неделька стройся» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в прыжках через длинную скакалку; умении бегать по наклонной доске. |  | «Шесть городков» |
| **Апрель** | I неделя | № 57 | Учить подпрыгивать на гимнастической скамейке; упражнять в умении вбегать по наклонной доске, влезать до верха, переходить с пролета на пролет. | Скамейки, шнур, доски | «Кто скорее» |
|  |  | № 58 | Упражнять в перебрасывании мешочков различными способами (снизу, от плеча); в прыжках на гимнастической скамейке. | Скамейка, шнур, мешочки | «Быстрые и ловкие» |
|  |  | На прогулке | Закреплять прыжки на гимнастической скамейке; умение перебрасывать мешочки различными способами (снизу, от плеча). | мешочки | «Кто скорее», «Быстрые и ловкие» |
|  | II неделя | № 59 | Учить прыгать через короткую скакалку со сменой ног; упражнять в перебрасывании мяча разными способами. | Скакалки, ленты, мячи | «Классы» |
|  |  | № 60 | Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет; в прыжках через скакалку со сменой ног. | Скакалки, мячи, доски | «Школа мяча» |
|  |  | На прогулке | Закреплять прыжки через короткую скакалку со сменой ног; перебрасывание мяча разными способами. | Скакалки, мячи, | «Классы», «Школа мяча» |
|  | III неделя | № 61 | Учить ловить мяч, стоя на гимнастической скамейке; упражнять в лазании по гимнастической стенке по диагонали. | Мячи, скамейка | «Отрази волан» |
|  |  | № 62 | Учить выполнять замах и бросок набивного мяча из-за головы двумя руками; упражнять в ловле мяча, стоя на гимнастической скамейке. | Набивные мячи, резиновые мячи. | «Городки» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в ловле мяча, стоя на гимнастической скамейке; в бросании набивного мяча из-за головы двумя руками. | Набивные мячи, резиновые мячи. | «Отрази волан», «Городки» |
|  | IV неделя | № 63 | Упражнять в прыжках в длину с разбега; в метании набивного мяча на дальность. | Набивные мячи, яма с песком | «Ослики» |
|  |  | № 64 | Учить энергичному разбегу и отталкиванию при прыжках в длину с разбега; упражнять в умении лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, сходить по наклонной лестнице. | Мячи, яма для прыжков, лестница, доски | «Волк и овцы» |
|  |  | На прогулке | Закрепить прыжки в длину с разбега; метание набивного мяча на дальность. | Мячи, яма для прыжков, | «Ослики», «Волк и овцы» |
| **Май** | I неделя | № 65 | Упражнять в беге по бревну прямо и боком; в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом. | Кубики, шнуры, бревно. | «Догони» |
|  |  | № 66 | Упражнять в отбивании мяча о землю правой и левой рукой, продвигаясь вперед; в беге по бревну прямо и боком. | Мячи | «Школа мяча» |
|  |  | На прогулке | Закреплять упражнения в отбивании мяча о землю правой и левой рукой, продвигаясь вперед; в беге по бревну прямо и боком. | мячи | «Догони», «Школа мяча» |
|  | II неделя | № 67 | Упражнять в прыжках в длину с разбега; в отбивании мяча о землю правой и левой рукой. | Мячи, яма для прыжков | «Чехарда» |
|  |  | № 68 | Упражнять в прыжках с высоты 50 – 60 см.в подготовленное место; лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом. | Мячи, обручи | «Горелки» |
|  |  | На прогулке | Закреплять прыжки в высоту с разбега с подтягиванием ног через веревку; в отбивании мяча о землю правой и левой рукой. | Мячи, стойка для прыжков | «Чехарда», «Горелки» |
|  | III неделя | № 69 | Упражнять в беге по бревну прямо и боком; в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха.  | Кубики, шнуры | «Через бревно» |
|  |  | № 70 | Учить вести мяч, отбивая о землю, между предметами; упражнять в беге по бревну прямо и боком. | Мячи, кегли,кубики | «Степное троеборье» |
|  |  | На прогулке | Закреплять умения прыгать в высоту с разбега; вести мяч между предметами. | Мячи, стойка для прыжков | «Через бревно», «Степное троеборье» |
|  | IV неделя | № 71 | Упражнять в прыжках в высоту с разбега с подгибанием ног при перепрыгивании через веревку; в ведении мяча между предметами. | Мячи, кубики, кегли, веревка | «Горелки» |
|  |  | № 72 | Упражнять в энергичном отталкивании при прыжках в высоту с разбега; учить вести мяч, отбивая о землю. | Мячи, кегли, кубики | «Чехарда» |
|  |  | На прогулке | Закрепить умение отбивать мяч о землю; умение прыгать в высоту с разбега. | Мячи, стойка для прыжков | «Горелки», «Чехарда» |